

～歯がなければ認知症にならない？～

「歯の豆知識」No.48「歯科治療が認知症対策！？」では、最新の研究動向をもとに「**歯周病の治療や予防によって、認知症の発症や進行を遅らせることができる可能性がある**」ことを解説しました。

これをご覧になった患者さんから「**歯がなければ認知症にならないのですか？**」とのご質問をいただきました。

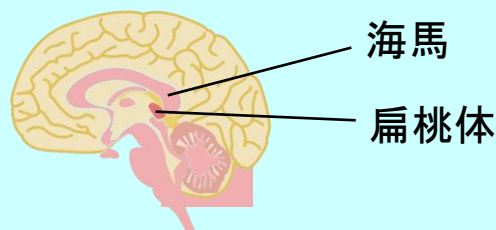
(回答) 歯がなければ、認知症になる危険性が高まってしまいます！！

ムシ歯や歯周病で歯を失うと、咀嚼する（かむ）力が衰えます。

このことが、脳にたいへん大きな悪影響をもたらすと考えられています。

⇒歯を使って咀嚼することは、脳の海馬や扁桃体といった認知機能をつかさどる領域に刺激を与えます。

⇒咀嚼する力が衰えると、脳への刺激が減り、海馬や扁桃体における認知機能が低下し、認知症の一因になるといわれています。



・また、歯の少ない人は、飲み込みやすくやわらかい、めん類や菓子パンなどに食材が偏ることで、適正な栄養摂取ができなくなり、栄養不足になってしまいます。

⇒**栄養不足も脳の代謝を狂わせてしまい、認知症発症の一因になるといわれています。**

・歯周病になると、「サイトカイン」や「活性酸素種（ROS）」といった物質が体内で作られます。

⇒**これらの物質が血液を介して脳にダメージを与えることで認知症リスクを高めるといわれています。**



日頃からの歯みがき、お口のケア、
定期的な歯科受診を心がけましょう！
入れ歯についてもご相談ください！

※今号は、歯の豆知識No.38「歯科と認知症」の改訂版です。